

5V BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

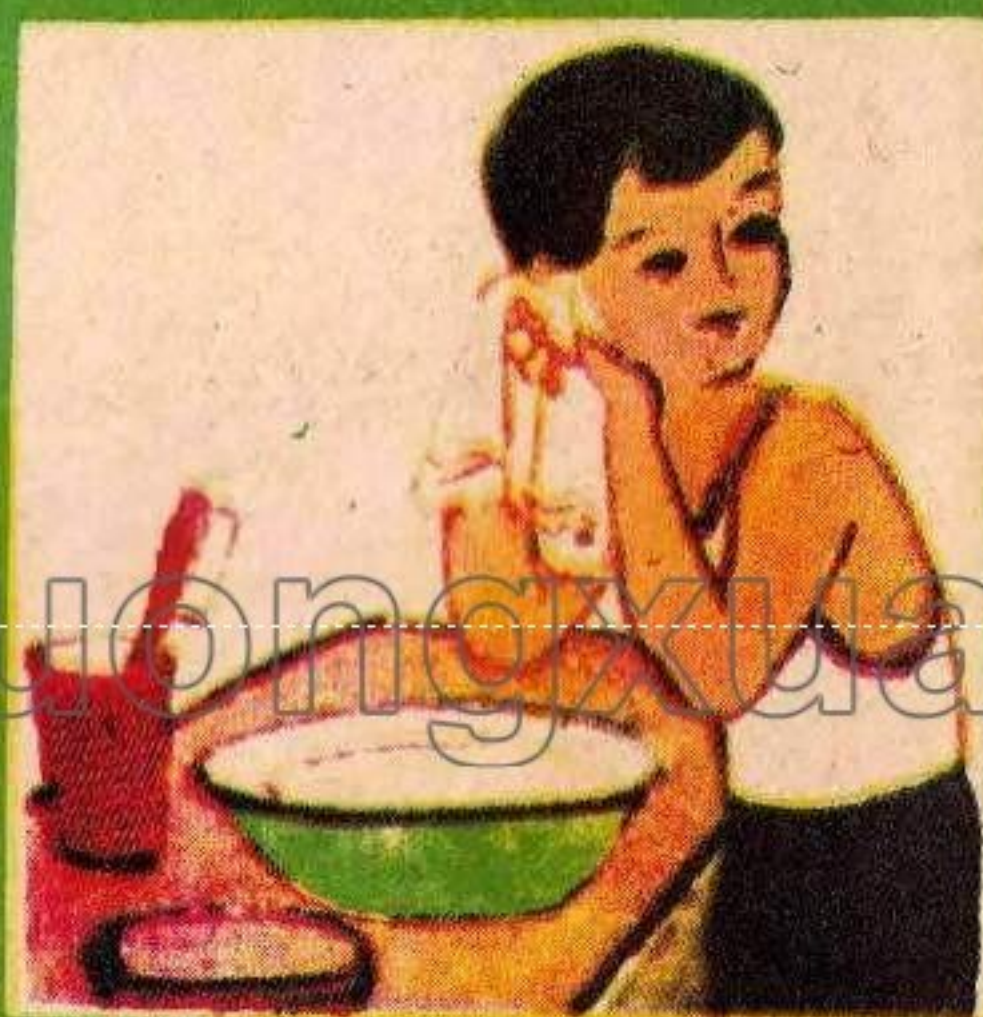
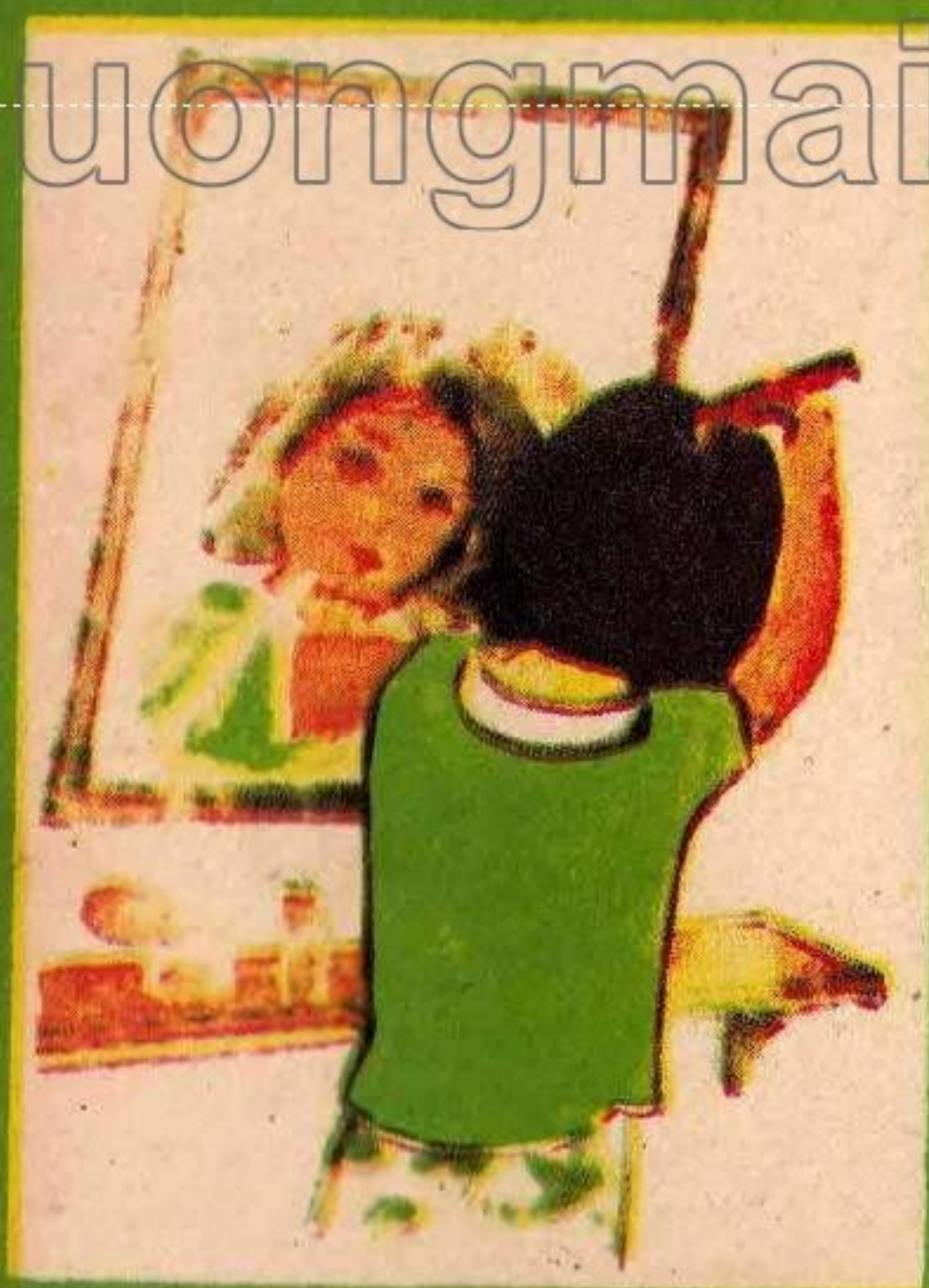
PC99

TÌM HIỂU TỰ NHIÊN VÀ XÃ HỘI 3

SÁCH CẤP I PHỔ CẬP



VŨ XUÂN ĐÌNH



BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

VŨ XUÂN ĐÌNH

TÌM HIỂU TỰ NHIÊN VÀ XÃ HỘI

3

SÁCH CẤP I PHỔ CẬP

(In lần thứ 2)

5v/pcg2

KHO QUẢN LÝ ĐỌC ĐƯỢC
THƯ VIỆN TƯ LIÊU



NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC - 1992

TÌM HIỂU

Biên soạn :

VŨ XUÂN ĐỈNH

Biên tập :

TRƯƠNG THỊ LIÊN

Trình bày bìa :

PHẠM NGỌC TỎI

Biên tập mỹ thuật :

TÀO THANH HUYỀN

Biên tập kỹ thuật :

ĐOÀN HỒNG

Sửa bản in :

LÊ NHƯ HÀ

Tìm hiểu tự nhiên và xã hội 3 : Sách cấp I phổ cập/Vũ Xuân Đĩnh -
In lần 2. -H. : Giáo dục, 1992. -48tr. ; 20,5cm

5(075)

NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC



BÀI MỞ ĐẦU

SỨC KHỎE CẦN CHO CUỘC SỐNG NHƯ THẾ NÀO ?

Khi viết thư cho người thân hoặc khi lâu mới gặp nhau, trước tiên người ta thường hỏi thăm về tình hình sức khỏe. Trong những ngày lễ, ngày tết, người ta hay chúc nhau khỏe mạnh. Sức khỏe luôn luôn được mọi người quan tâm vì nó rất cần cho mỗi người và cả xã hội.

Với mỗi người, sức khỏe là một vốn quý. Có khỏe mạnh mới học tập, lao động và vui chơi, giải trí tốt.

Ví dụ : Mắt đang đau thì không xem truyền hình được ; tai nghễnh ngãng thì khi nghe hát không cảm thụ hết được giọng hát hay ; răng đang đau thì ăn gì cũng không cảm thấy ngon...

Đối với gia đình và với cả xã hội, sức khỏe càng là vốn quý. Trong nhà có người ốm, mọi người đều phải chăm sóc vất vả, lo lắng, mất vui và kinh tế gia đình cũng ảnh hưởng. Nếu xã hội có nhiều người ốm yếu, sản xuất sẽ đình trệ, nạn đói nghèo sẽ đe dọa, bệnh dịch sẽ hoành hành và nhiều gia đình sẽ chịu khổ đau.

Sức khỏe cần thiết như thế nên mọi người phải chăm lo giữ gìn sức khỏe. Không chỉ giữ gìn sức khỏe cho riêng mình mà còn phải làm cho mọi người trong xã hội biết giữ gìn sức khỏe. Muốn vậy, trước hết phải luôn luôn giữ gìn vệ sinh, phòng tránh bệnh tật và luyện tập thân thể.

GHÌ NHỚ

Sức khỏe là vốn quý của mỗi người và của cả gia đình, xã hội. Sức khỏe rất cần cho học tập, lao động cũng như vui chơi, giải trí. Muốn bảo vệ sức khỏe cần phải luyện tập thân thể và luôn luôn thực hiện tốt các nếp sống vệ sinh.

CÂU HỎI

1. Sức khỏe cần cho những ai và cần như thế nào ?
2. Em có mong muốn mình luôn khỏe mạnh không ? Em định sẽ làm gì để giữ gìn sức khỏe của mình ?
3. Em có bị bệnh gì không ? Em hãy tự đánh giá sức khỏe của bản thân thuộc loại : khỏe, yếu hay bình thường.



Hình 1 - Em đi học

BÀI ĐỌC THÊM

HỘI CHỮ THẬP ĐỎ LÀ GÌ ?

Chắc các em đã nhìn thấy nhiều chiếc xe ô tô mà trên nền sơn trắng của xe hoặc trên cửa kính có những hình chữ thập màu đỏ, hoặc có những nơi người ta treo lá cờ nền trắng có hình chữ thập đỏ ở giữa. Cũng có khi em đã nghe người ta nói tới từ "Hội Chữ thập đỏ", "Chi hội Chữ thập đỏ"... Vậy "Hội Chữ thập đỏ" là gì ? Và đã được thành lập như thế nào ?

Vào giữa thế kỉ XIX (1859) ở một vùng thuộc miền Bắc nước Ý đã xảy ra cuộc giao tranh đẫm máu giữa một bên là quân Áo, còn bên kia là liên quân Pháp - Ý. Hàng vạn người đã chết và hàng vạn người khác bị thương đau đớn, rên xiết, nằm ngổn ngang trên khắp bãi chiến trường, không có ai chăm sóc, đoái hoài gì đến họ. Lúc ấy, ông Hăng-ri Đuy-năng, một người Thụy Sĩ đi qua. Ông đã chứng kiến cảnh tượng vô cùng thương tâm này. Ông động lòng xót xa rồi tự mình đi kêu gọi những người dân quanh vùng ra chăm sóc, cứu chữa cho họ và ghi chép lại lời trăng trối cuối cùng của những người hấp hối để chuyển đến cho gia đình họ.

Sau khi trở về tổ quốc, ông Hăng-ri Đuy-năng đã viết tường thuật về bãi chiến trường Xon-phê Ri-nô, chỉ rõ tính chất vô nhân đạo của cuộc chiến tranh trên và kêu gọi chính phủ Thụy Sĩ cùng nhà cầm quyền một số nước khác hãy ủng hộ ông lập ngay những "Hội cấp cứu". Những "Hội cấp cứu" như vậy đã được ra đời theo đúng nguyện vọng tốt lành và chính đáng của ông. Những "Hội cấp cứu" ấy đã là tiền thân của "Hội Chữ thập đỏ" sau này.

Vào tháng 2 - 1863, "Ủy ban Quốc tế Chữ thập đỏ" ra đời ở Thụy Sĩ. Nguyên tắc hoạt động của Ủy ban là : Nhân đạo, độc lập, trung lập, thống nhất, bình đẳng và làm việc không lấy công. Đến nay trên thế giới đã có 146 nước thành lập "Hội Chữ thập đỏ" với trên 30 triệu hội viên.

"Ủy ban Quốc tế Chữ thập đỏ" đặt trụ sở ở thành phố Giơ-ne-vơ của nước Thụy Sĩ. Để nhớ ơn người đã sáng lập ra "Hội Chữ thập đỏ" và đất nước đã sinh ra ông, người ta đã chọn ngày sinh của ông (8/5) làm ngày thành lập "Hội Chữ thập đỏ" quốc tế và chọn nền cờ trắng có chữ thập đỏ ở giữa (ngược màu với quốc kì Thụy Sĩ) để làm cờ của hội. Cũng chính vì vậy tên hội được gọi là "Hội Chữ thập đỏ".

Ở nước ta, chỉ sau ngày Cách mạng Tháng 8 thành công một năm, "Hội Chữ thập đỏ" đã được thành lập và vào năm 1957 đã chính thức gia nhập tổ chức "Chữ thập đỏ quốc tế". Lúc này Chủ tịch Hồ Chí Minh kính yêu là Chủ tịch danh dự của "Hội Chữ thập đỏ" Việt Nam.

Trong các trường học ở nước ta cũng thành lập các tổ chức "Chữ thập đỏ" và được gọi là "Chi hội Chữ thập đỏ". Những đội viên tham gia được gọi là "Đội viên Chữ thập đỏ". Các "Đội viên Chữ thập đỏ" đóng vai trò nòng cốt trong việc thực hiện các biện pháp vệ sinh cá nhân, vệ sinh môi trường (kể cả vệ sinh trường lớp) để bảo vệ tốt sức khỏe cho mình, cho mọi người và vận động tất cả các bạn cùng làm theo. Các "Đội viên Chữ thập đỏ" còn vận động các bạn thường xuyên giúp đỡ các gia đình neo đơn cũng như những người tàn tật ... Đó là những việc làm rất tốt.

Bài 1

GIỮ VỆ SINH THÂN THỂ

1 . Vì sao phải giữ gìn vệ sinh thân thể ?

Nếu không thường xuyên giữ gìn vệ sinh thân thể, để đầu tóc rối bù, hôi hám, da nhiều cái ghét, móng tay, móng chân dài và bẩn... chúng ta sẽ bị ngứa ngáy, khó chịu, không thể làm việc, học tập tốt, cũng không thể vui chơi thoải mái được. Không giữ gìn thân thể sạch sẽ còn có thể mắc các bệnh ngoài da như ghẻ, lở...

2. Để giữ gìn vệ sinh thân thể cần phải làm gì ?

Muốn giữ gìn vệ sinh thân thể trước hết phải giữ da sạch sẽ.

a) Vai trò của da

Da vừa là một cơ quan cảm giác (nhận biết nóng, lạnh, cứng, mềm, nhẵn, ráp), vừa có nhiệm vụ bảo vệ cơ thể (ngăn cản các vi khuẩn xâm nhập vào cơ thể), tiết mồ hôi để thải các chất độc và điều hòa nhiệt độ cơ thể. Trên mặt da có nhiều lông, mồ hôi và chất nhờn được tiết ra ở các lỗ chân lông. Dưới da có nhiều tuyến mồ hôi, tuyến chất nhờn, các đầu dây thần kinh và mạch máu nhỏ.

b) Giữ vệ sinh da

Để giữ vệ sinh da, chúng ta phải tắm rửa thường xuyên (tùy mùa nóng hay lạnh mà tắm hàng ngày hoặc có thể vài ngày một lần) và tắm rửa đúng cách : tắm bằng nước sạch, mùa rét phải tắm bằng nước ấm, ở nơi kín gió, không dùng các loại xà phòng giặt để tắm, không tắm quá lâu (15 - 20 phút là vừa), tắm xong phải lau khô người và thay quần áo sạch.

Tay luôn giữ sạch, không cầm chơi những thứ bẩn thỉu, rửa tay trước và sau khi ăn, sau khi đại, tiểu tiện. Chân luôn đi giày, dép và giữ sạch, nhất là trước khi đi ngủ. Móng tay, móng chân không được để dài và cái bẩn.

Không nên để tóc quá dài, phải chải gọn gàng, năng gội đầu và gội đúng cách (tùy mùa nóng hay mùa lạnh mà có thể gội hàng tuần hay hàng ngày, gội đầu kĩ bằng nước sạch với nước bồ kết, hoặc có thể dùng chanh, chắt, xà phòng thơm hay nước gội đầu). Gội đầu xong phải lau khô và để tóc thật khô mới đi ngủ.

GHÌ NHỚ

Chúng ta phải giữ gìn vệ sinh thân thể tốt. Giữ gìn vệ sinh thân thể tốt sẽ tránh được nhiều bệnh tật, không ngứa ngáy, khó chịu, tạo điều kiện để học tập, lao động tốt, vui chơi thoải mái...

Muốn giữ gìn vệ sinh thân thể phải thực hiện thường xuyên các việc sau :



Hình 2 - Gội đầu sạch sẽ

- Không chơi nghịch bẩn.
- Tóc cắt ngắn, chải gọn gàng.
- Luôn tắm gội và tắm gội đúng cách.
- Luôn đi giày, dép, rửa sạch tay, chân và móng tay, móng chân phải cắt ngắn.

CÂU HỎI

1. Vì sao phải giữ gìn vệ sinh thân thể ?
2. Em cần phải giữ vệ sinh thân thể (da, đầu, tóc, chân, tay...) như thế nào ?

THỰC HÀNH

Thực hiện tốt các điều đã học, trước hết phải : tắm gội thường xuyên và đúng cách ; đầu tóc luôn gọn gàng và sạch sẽ ; móng tay, móng chân cắt ngắn ; chân đi giày, dép.

Bài 2

GIỮ VỆ SINH CÁC GIÁC QUAN

1. Vì sao phải giữ gìn, bảo vệ giác quan ?

Cơ thể người ta có năm giác quan chính là mắt, mũi, tai, lưỡi và da.

- **Mắt** : giúp ta nhận biết ánh sáng, màu sắc, hình dạng, vị trí, độ lớn, sự di chuyển của người, vật, đồ vật...
- **Mũi** : giúp ta nhận biết các mùi thơm, thối, hôi, hắc...
- **Tai** : giúp ta nhận biết âm thanh như tiếng nói, cười, lời ca, tiếng chim hót...

- *Lưỡi* : giúp ta nhận biết các vị cay, đắng, chua, chát, ngọt...

- *Da* : giúp ta nhận biết nóng, lạnh, nhẵn, ráp, cứng, mềm...

Nhờ có các giác quan ta mới có thể nhận biết được các sự vật và hiện tượng xảy ra xung quanh để ứng xử hợp lý, nếu không, chúng ta sẽ gặp nhiều khó khăn. Chẳng hạn như : nếu mắt kém, chúng ta sẽ không nhìn thấy rõ đường đi và cây cối, do đó dễ bị vấp ngã hoặc sa xuống hố ; nếu bị điếc, chúng ta sẽ không nghe được tiếng nói, tiếng cười, tiếng hát, làm việc sẽ khó khăn, cuộc sống sẽ kém vui.

Trong năm giác quan trên, đôi mắt là giác quan quan trọng nhất và cũng dễ bị thương tổn nhất nên cần phải đặc biệt lưu ý giữ gìn, bảo vệ.

2. Giữ gìn vệ sinh tai, mắt

a) Giữ gìn vệ sinh mắt

Trước hết phải giữ cho đôi mắt luôn sạch sẽ, không dùng tay bẩn, khăn bẩn lau lên mắt ; có khăn mặt riêng sạch sẽ, rửa mặt bằng nước sạch.

Khi chúng ta thấy mắt đau, có như, ngứa ngáy khó chịu thì phải dùng thuốc nhỏ mắt, rửa mắt bằng nước muối pha loãng và đi khám, chữa ngay theo hướng dẫn của thầy thuốc.

Ngoài ra để bảo vệ đôi mắt cần chú ý :

Không chơi các trò chơi có thể làm tổn thương mắt như : đốt pháo ném vào người khác, đánh khăng, bồ quay, ném đất, cát vào nhau.

Không nên đọc, viết khi không đủ ánh sáng hoặc ánh sáng quá chói, không để sách quá gần hoặc quá xa mắt (để sách cách mắt khoảng 25cm).

b) Giữ gìn vệ sinh tai

Không dùng vật cứng, nhọn, sắc ngoáy vào tai, tránh những tiếng động quá mạnh (đạn nổ, pháo nổ gần...) và những tiếng ồn liên tục (tiếng máy nổ, tiếng nhạc quá mạnh...). Khi tắm không để nước vào tai. Nếu thấy tai đau, có mủ chảy ra phải đến bệnh viện để chữa.

GHI NHỚ

Cơ thể người ta có năm giác quan chính là : mắt, mũi, tai, lưỡi và da. Nếu các giác quan bị thương tổn thì có hại cho sức khỏe, không thể học tập và lao động tốt được.

Cần phải luôn luôn giữ gìn, bảo vệ cho tai, mắt, mũi, bằng cách

- Giữ mắt, mũi, tai luôn sạch sẽ.

- Tránh những trò chơi, những việc làm có thể thương tổn đến chúng.

- Khi thấy có sự khác thường ở tai, mắt, mũi cần đi khám ngay và chữa theo đúng chỉ dẫn của thầy thuốc.

CÂU HỎI

1. Em hãy cho biết người ta có những giác quan nào ? Vì sao phải luôn giữ gìn, bảo vệ các giác quan ?
2. Em cần phải thực hiện những gì để bảo vệ tốt mắt, tai, mũi ?



Hình 3 - Đau mắt do dụi tay bẩn lên mắt

GIỮ VỆ SINH RĂNG, MIỆNG

1. Vì sao phải giữ vệ sinh răng, miệng ?

Hằng ngày, mọi người đều phải ăn, uống. Nhờ có răng ta mới nhai, nghiền nát được thức ăn, giúp cho việc tiêu hóa thức ăn được dễ dàng và nhanh chóng. Nhưng do tiếp xúc thường xuyên với thức ăn nên răng, miệng cũng dễ bị nhiễm trùng ; nếu không giữ gìn vệ sinh tốt thì răng bị sâu, lợi bị sưng tấy, đau nhức.

2. Cần phải làm gì để giữ gìn, bảo vệ răng, miệng ?

Muốn giữ gìn vệ sinh răng, miệng tốt, cần thực hiện thường xuyên những điều sau đây :

- Không dùng răng cắn các vật cứng như tước vỏ mía, mở nắp chai, nhai nước đá... Không ăn quá nhiều kem hay nước đá hoặc thức ăn quá nóng.

- Thường xuyên đánh răng (vào buổi sáng khi ngủ dậy và sau bữa ăn tối) và đánh răng đúng cách (dùng bàn chải mềm, đúng cỡ và sạch, dùng loại kem đánh răng phù hợp, đánh nhẹ, đánh kĩ bề mặt của răng...)

- Không nên ăn nhiều thức ăn ngọt, nhất là buổi tối trước khi ngủ. Sau khi ăn thức ăn ngọt phải uống nước, súc miệng ngay.

- Nếu có hiện tượng đau răng, viêm lợi, cần đi khám và chữa ngay theo đúng chỉ dẫn của thầy thuốc.

GHÌ NHỚ

- Răng, lợi rất dễ bị sâu, viêm nên phải biết giữ gìn răng, miệng tốt bằng cách :

- Không nhai, cắn các vật cứng, không ăn thức ăn quá nóng, quá lạnh, ăn đồ ngọt xong phải uống nước, súc miệng ngay.
- Hằng ngày phải đánh răng đúng cách.
- Khi đau răng, viêm lợi phải đi khám, chữa ngay.

CÂU HỎI

1. Vì sao phải luôn luôn giữ gìn vệ sinh răng, miệng ?
2. Làm thế nào để lợi không bị viêm, răng không bị sâu ?

THỰC HÀNH

Làm theo đúng những điều đã học. Thường xuyên đánh răng sau khi ngủ dậy và sau bữa ăn tối.



Hình 4 - Đánh răng sạch sẽ

ĂN, UỐNG VÀ VỆ SINH ĂN, UỐNG

1. Ý nghĩa của việc ăn, uống

Nếu không ăn, uống người ta sẽ bị đói khát và không thể sống được. Nếu ăn, uống đầy đủ và đảm bảo vệ sinh con người sẽ khỏe mạnh và không bị bệnh tật.

Nếu trẻ em ăn, uống không đầy đủ, không đảm bảo vệ sinh thì không những không khỏe mạnh, không lớn được mà còn dễ mắc nhiều bệnh như : giun, sán, tả, lỵ, thương hàn, còi xương, suy dinh dưỡng, phù thũng, khô da, khô mắt, rối loạn hoặc ngộ độc tiêu hóa ...

2. Ăn, uống phải hợp vệ sinh

Người ta không những phải ăn, uống đầy đủ (đủ chất bổ và đủ số lượng) mà còn phải ăn, uống hợp vệ sinh. Muốn ăn, uống hợp vệ sinh phải thực hiện tốt bốn yêu cầu sau :

a) Ăn sạch, uống sạch

- Thức ăn, nước uống phải sạch. Không dùng lương thực, thực phẩm, rau quả và các loại thức ăn đã bị ôi thiu, thối nẫu, mốc.. Không ăn thịt của những vật đã chết vì bệnh.

- Thức ăn thường phải nấu chín, không nên ăn một số thức ăn sống. Các loại rau sống phải nhặt sạch và rửa thật kĩ bằng nước sạch. Các loại quả thì phải bóc vỏ (chuối, nhãn ...), rửa thật sạch (đào, mận, táo ...) hoặc gọt vỏ (dưa lê, dưa, xoài, muôm ...) trước khi ăn.

Nước uống phải là nước sạch, đun sôi. Không uống nước lã.

Các đồ dùng để nấu nướng và chứa đựng thức ăn, nước uống phải luôn rửa thật sạch. Thức ăn còn lại hoặc chưa ăn phải được đậy, cất kĩ, không để ruồi đậu vào hay chuột, gián ăn vào.

Trước khi ăn phải rửa tay sạch.

b) ăn, uống đầy đủ

Ăn uống đầy đủ về chất lượng. Thức ăn hàng ngày phải đủ chất bột (có nhiều trong gạo, ngô, khoai, sắn ...) chất đạm, chất béo (có nhiều trong thịt cá, trứng, sữa ...) và vi-ta-min (có nhiều trong rau, quả ...). Đối với các em còn ít tuổi càng phải ăn đủ thức ăn có nhiều chất đạm và vi-ta-min nhưng không nên chỉ ăn một loại thức ăn (ăn nhiều thịt, cá, trứng quá) mà phải phối hợp các loại thức ăn hợp lí. Ăn đầy đủ về chất lượng, phù hợp với lứa tuổi, nhưng không nên ăn no quá.

c) ăn, uống điều độ

Hàng ngày nên ăn theo những bữa nhất định. Tốt nhất là ăn ba bữa (sáng, trưa, tối) cách đều nhau về thời gian. Không ăn vặt và ăn đúng giờ, không nên ăn bữa sớm, bữa muộn, nhưng cũng không nên để quá đói mới ăn.

d) Ăn, uống vui vẻ và lịch sự

Nên tạo bầu không khí vui vẻ trong khi ăn thì ăn sẽ ngon miệng và tiêu hóa cũng sẽ tốt hơn. Muốn vậy phải tổ chức bữa ăn tốt : nơi ăn, uống và các đồ dùng để ăn, uống phải sạch sẽ, đẹp mắt.

Khi ăn không nên cười đùa, nói chuyện nhiều, không khạc nhổ. Nếu ho hay hắt hơi phải che miệng và quay ra phía ngoài mâm hoặc ra hẳn bên ngoài. Không dùng thìa, đĩa, dĩa đang ăn để mò, khuấy trong bát, đĩa thức ăn chung ...

GHÌ NHỚ

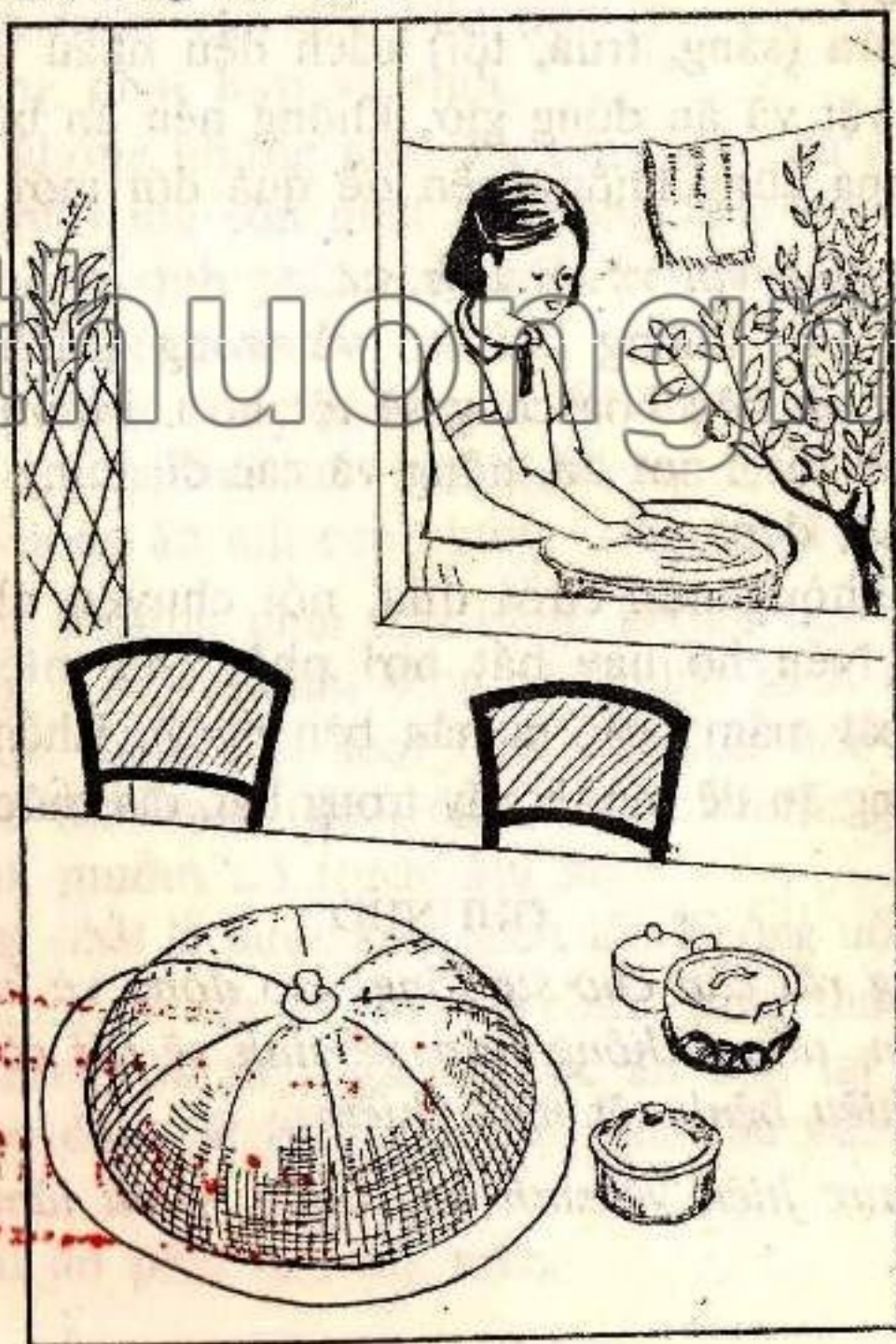
Ăn, uống rất cần cho sự sống, lao động và học tập. Tuy vậy, nếu ăn, uống không hợp vệ sinh sẽ rất có hại, có thể gây nên nhiều bệnh tật nguy hiểm.

Muốn thực hiện vệ sinh ăn, uống, phải làm tốt những việc sau :

- Ăn, uống sạch.
- Ăn, uống đầy đủ.
- Ăn, uống điều độ.
- Ăn, uống vui vẻ và lịch sự.

CÂU HỎI

1. Vì sao phải ăn, uống ? Vì sao ăn, uống không hợp vệ sinh lại có hại ?
2. Em hãy kể những điều phải thực hiện trong vệ sinh ăn, uống.
3. Thế nào là ăn, uống sạch ?
4. Thế nào là ăn, uống đầy đủ ?
5. Thế nào là ăn, uống điều độ ?

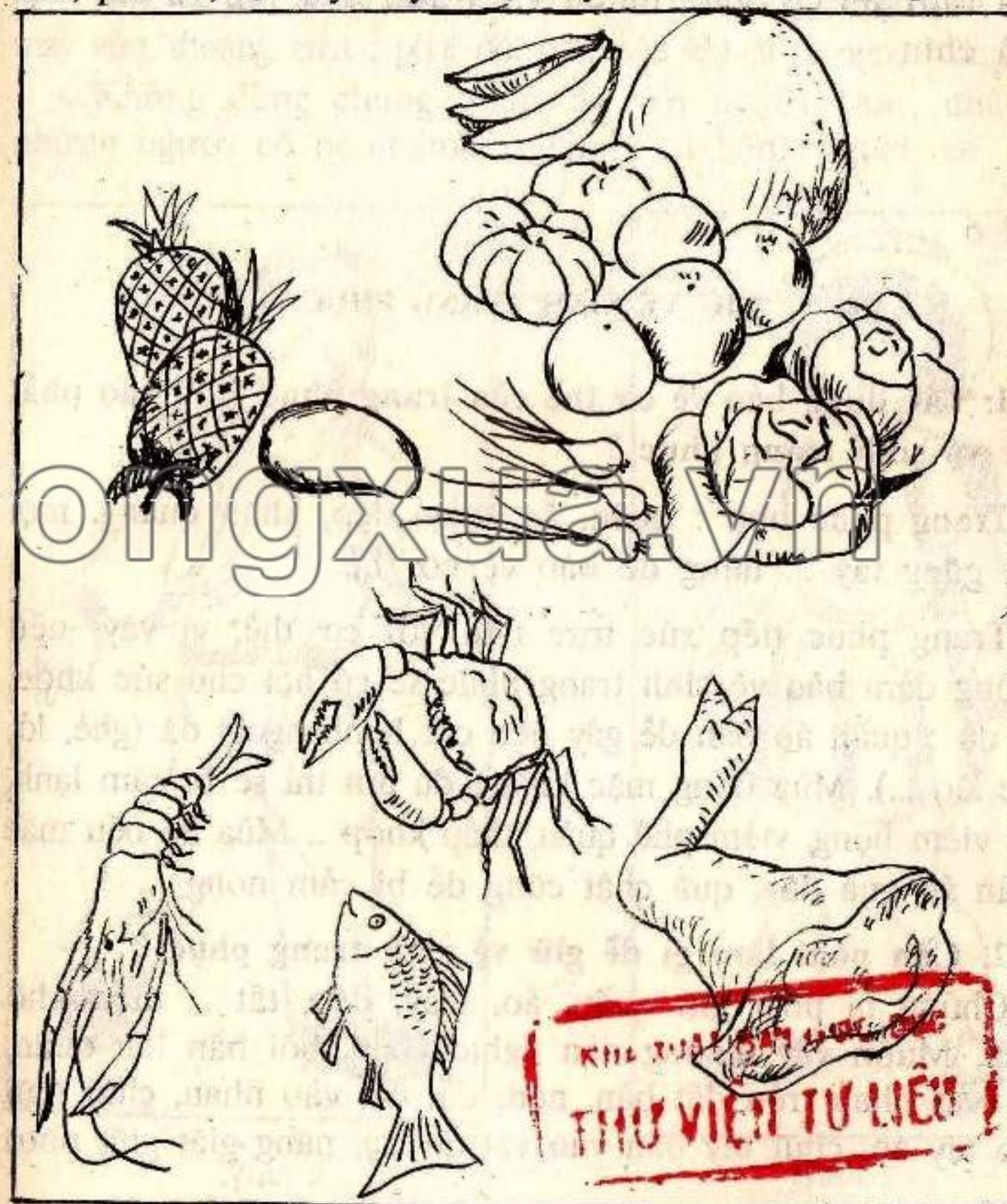


Hình 5 - Rửa tay sạch trước khi ăn

BÀI ĐỌC THÊM

VI - TA - MIN LÀ GÌ ?

Vi-ta-min còn được gọi là sinh tố. Vi-ta-min rất cần cho cơ thể. Nếu thiếu vi-ta-min, cơ thể sẽ bị một số bệnh như : Khô da, khô mắt, phù nề, bị chảy máu cam, chảy máu lợi, còi xương ...



Hình 6 - Các loại thức ăn có nhiều chất bổ : thịt, cá và quả chín

Các vi-ta-min thường gặp là : vi-ta-min C có nhiều trong các loại rau, các loại quả chín ; vi-ta-min B₁ có nhiều trong cám ... Vi-ta-min A có nhiều trong gấc, cà rốt, lòng đỏ trứng gà ...

Các loại vi-ta-min thường bị mất đi nhiều nếu ta đun nấu thức ăn quá chín hoặc để ôi, thiu ...

Đối với các em nhỏ đang tuổi lớn, cần phải ăn các loại thức ăn có chứa nhiều vi-ta-min như rau và các loại quả chín

Bài 6

GIỮ VỆ SINH TRANG PHỤC

1: Tác dụng bảo vệ cơ thể của trang phục ? Vì sao phải giữ vệ sinh trang phục ?

Trang phục như : quần, áo, giày, dép, khăn quàng, mũ, tất, găng tay ... dùng để bảo vệ cơ thể.

Trang phục tiếp xúc trực tiếp với cơ thể, vì vậy, nếu không đảm bảo vệ sinh trang phục sẽ có hại cho sức khỏe. Ví dụ : quần áo bẩn dễ gây nên các bệnh ngoài da (ghẻ, lở, hắc lào ...). Mùa đông mặc không đủ ấm thì sẽ bị cảm lạnh, ho, viêm họng, viêm phế quản, thấp khớp .. Mùa hè nếu mặc quần áo quá dày, quá chật cũng dễ bị cảm nóng ...

2. Cần phải làm gì để giữ vệ sinh trang phục ?

Chúng ta phải giữ quần, áo, giày, dép, tất ... luôn khô sạch. Muốn vậy, không nên nghịch bẩn, bôi bẩn lên quần, áo (vật nhau trên đất bẩn, ném đất cát vào nhau, chùi mũi vào tay áo, chùi tay bẩn vào vạt áo ...), năng giặt giũ, phơi

khô, gấp cất quần, áo gọn gàng. Quần, áo ngoài đã mặc, cởi ra phải treo lên mắc, không để bừa bãi.

Phải mặc đúng cách, hợp vệ sinh :

- Không mặc quần, áo quá chật, không dùng vải quá cứng.
- Mùa đông, giá rét, phải mặc đủ quần, áo ấm, có khăn quàng cổ, mũ ấm và đi giày, tất.
- Mùa hè, trời nóng, nên mặc quần, áo bằng vải mỏng, màu sáng, may vừa, thoáng mát ; phải đội mũ, nón khi đi ra ngoài nắng.
- Không dùng chung quần, áo với người khác, nhất là những người có bệnh hoặc nghi là có bệnh ngoài da.



Hình 8
Mặc quần, áo mùa đông



Hình 7
Mặc quần áo mùa hè

GHÌ NHỚ

Cần phải giữ gìn vệ sinh trang phục tốt mới bảo vệ được sức khỏe để học tập, lao động tốt và vui chơi thoải mái.

Để giữ gìn vệ sinh trang phục phải thực hiện tốt những điều sau :

- Trang phục phải luôn luôn sạch sẽ, khô ráo.
- Mặc đúng cách, hợp vệ sinh, hợp với thời tiết.
- Không dùng chung trang phục với người khác nhất là những người có bệnh ngoài da ...

CÂU HỎI

1. Trang phục của em gồm có những thứ gì ?
2. Vì sao phải giữ gìn vệ sinh trang phục ? Muốn giữ gìn vệ sinh trang phục em phải làm những gì ?

THỰC HÀNH

Thực hiện tốt những điều đã học, trước hết là :

- Không mặc chung quần, áo với người khác.
- Không nghịch bẩn, bôi bẩn lên quần, áo.
- Năng thay và giặt sạch, cất gọn quần, áo vào nơi quy định.

Bài 7

GIỮ VỆ SINH TRONG HỌC TẬP

1. Tại sao phải giữ vệ sinh trong học tập ?

Trong học tập, nếu ta không biết giữ vệ sinh thì rất dễ mắc các bệnh như : cận thị (do đọc, viết ở nơi thiếu ánh sáng, để sách quá gần hoặc quá xa mắt), ngực lép và cong

vẹo cột sống (do bàn ghế ngồi học không hợp tầm vóc, ngồi học không đúng cách, mang cặp quá nặng).

2. Muốn giữ vệ sinh trong học tập thì phải làm gì ?

- Trước hết phải có bàn ghế ngồi học hợp tầm vóc, có góc học tập yên tĩnh, gọn gàng, sạch sẽ, đủ ánh sáng. Ngồi học ngay ngắn đúng tư thế, không đặt sách quá gần hoặc quá xa mắt (đặt cách khoảng 25 cm là vừa).
- Nên dùng cặp có hai quai đeo, không mang cặp quá nặng.
- Có giờ giấc học tập cố định và hợp lí, có thời gian nghỉ ngơi xen kẽ, không mãi chơi hay học quá khuya, đảm bảo ngủ đủ và đúng giờ
- Nên đảm bảo ăn uống đầy đủ và hợp lí, nhất là trong thời gian học tập căng thẳng.



Hình 9 - Góc học tập của em

GHI NHỚ

Trong học tập nếu không biết giữ gìn vệ sinh có thể bị **cận thị, cong vẹo cột sống, suy nhược thần kinh ... Muốn tránh được các bệnh trên phải thực hiện đúng các điều sau :**

- Có góc học tập tốt.
- Ngồi học đúng tư thế.
- Khi đọc, viết đảm bảo đủ ánh sáng và khoảng cách hợp lí.
- Không học hoặc chơi quá khuya, có chế độ nghỉ ngơi xen kẽ. Ngủ đủ và đúng giờ.
- Ăn uống đầy đủ và hợp lí.

CÂU HỎI

1. Vì sao phải giữ gìn vệ sinh trong học tập ?
2. Muốn giữ gìn vệ sinh trong học tập thì em phải làm gì ?

THỰC HÀNH

Thực hiện thường xuyên và đúng những điều đã học, trước hết thực hiện tốt hai điều sau :

- Hàng ngày tự học vào giờ nhất định
- Ngồi học đúng tư thế, ở nơi có đủ ánh sáng và yên tĩnh.

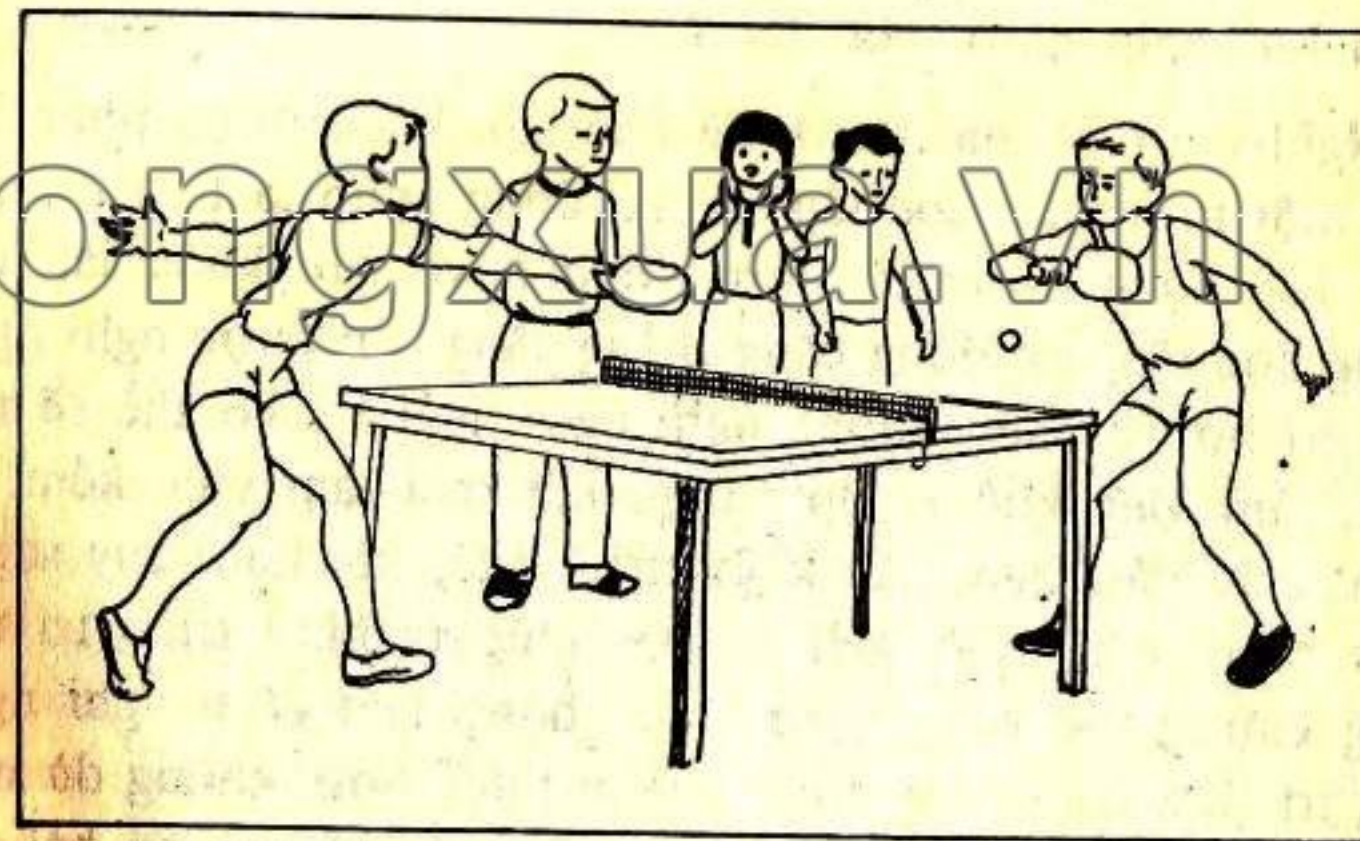
Bài 8

GIỮ VỆ SINH TRONG LAO ĐỘNG VÀ HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC, THỂ THAO

Khi lao động chân tay cũng như khi tập luyện thể dục, thể thao, nếu ta không biết giữ vệ sinh thì sẽ chóng mệt

mỏi, không thu được kết quả tốt, đôi khi còn gây ra tai nạn, thương tật như : gãy chân, gãy tay, tổn thương cột sống ... Vì vậy khi lao động chân tay và tập luyện thể dục, thể thao, chúng ta cần thực hiện tốt những quy định sau :

- Không nên làm việc hoặc tập luyện quá sức hoặc kéo dài quá thời gian quy định, không gánh quá nặng, không dùng các dụng cụ không phù hợp với sức lực và lứa tuổi.
- Khi làm việc ngoài trời nắng phải có mũ, nón. Phải có các dụng cụ bảo hộ lao động khi cần thiết như kính bảo vệ mắt, găng tay, ủng.
- Khi lao động hoặc tập luyện mệt nhọc cần nghỉ ngơi hợp lí, ăn uống tốt để bù đắp lại sức lực.



Hình 10 - Chơi bóng bàn

GHI NHỚ

Khi lao động và tập luyện thể dục, thể thao, cần thực hiện tốt các quy tắc vệ sinh như sau :

- Chỉ làm việc và tập luyện vừa sức.
- Cần có đồ dùng bảo hộ lao động, bảo vệ tập luyện.
- Cần có chế độ nghỉ ngơi hợp lí và ăn, uống tốt.

CÂU HỎI

1. Vì sao khi lao động và tập luyện thể dục, thể thao cần phải giữ vệ sinh ?
2. Để giữ vệ sinh khi lao động và tập luyện thể dục, thể thao em cần phải làm gì ?

Bài 9

GIỮ VỆ SINH TRONG LÚC NGHỈ NGƠI, GIẢI TRÍ

1. Vì sao phải nghỉ ngơi giải trí ? Vì sao phải giữ vệ sinh khi nghỉ ngơi, giải trí ?

Nghỉ ngơi và giải trí là để cho sức khỏe được phục hồi sau một thời gian học tập và lao động, giúp ta tiếp tục học tập, lao động được tốt hơn để bảo vệ sức khỏe lâu dài. Càng học tập, lao động càng căng thẳng càng cần được nghỉ ngơi, giải trí hợp lí. Nếu không nghỉ ngơi, giải trí, cơ thể sẽ mệt mỏi, làm việc không tập trung, kết quả làm việc kém, dễ sinh nhức đầu, hoa mắt, kém ăn, ít ngủ, sức khỏe suy sụp ... Biết cách nghỉ ngơi, giải trí còn giúp ta phát triển trí tuệ, tăng cường thể lực. Ngược lại, không biết cách nghỉ ngơi, giải trí (lựa chọn hình thức không thích hợp, không đủ mức hay quá mức) sẽ không có lợi thậm chí có thể có hại.

2. Cần phải nghỉ ngơi, giải trí như thế nào ?

Để nghỉ ngơi, giải trí hợp vệ sinh, có tác dụng hồi phục, nâng cao sức khỏe và phát triển trí tuệ, cần thực hiện tốt các điều sau.

- Lựa chọn hình thức nghỉ ngơi, giải trí thích hợp. Ví dụ : Sau khi lao động chân tay nên chọn hình thức giải trí

là hoạt động tinh thần như ca hát, chơi cờ ..., sau khi lao động trí óc nên chọn hình thức giải trí là hoạt động chân tay như đánh bóng bàn, chơi cầu lông ... Giữa buổi học nên nghỉ ngơi bằng cách vui chơi, chạy nhảy, không nên ngồi lì trong lớp hoặc gục ngủ.

- Sau một thời gian học tập, làm việc dài ngày có thể chọn hình thức nghỉ ngơi (nghỉ hè) như tham quan, đi tắm biển, leo núi ...

- Không nên nghỉ ngơi, giải trí bằng các hình thức có hại như ngồi uống nước chè, hút thuốc, uống rượu ... hoặc xem truyện không phù hợp với lứa tuổi ...

- Đảm bảo giờ giấc nghỉ ngơi, giải trí hợp lí, không nên nghỉ quá lâu hoặc nghỉ chưa đủ thời gian.

- Không nên lạm dụng các hình thức giải trí, cần thay đổi các loại hình cho phong phú và để gây hứng thú lúc nghỉ ngơi.

GHI NHỚ

Nghỉ ngơi và giải trí là để cho sức khỏe được hồi phục lại sau một quá trình học tập, lao động, giúp ta tiếp tục học tập, làm việc tốt hơn và để bảo vệ sức khỏe lâu dài. Việc học tập, lao động càng kéo dài, càng nặng, càng căng thẳng, càng cần phải nghỉ và nghỉ đủ thời gian.

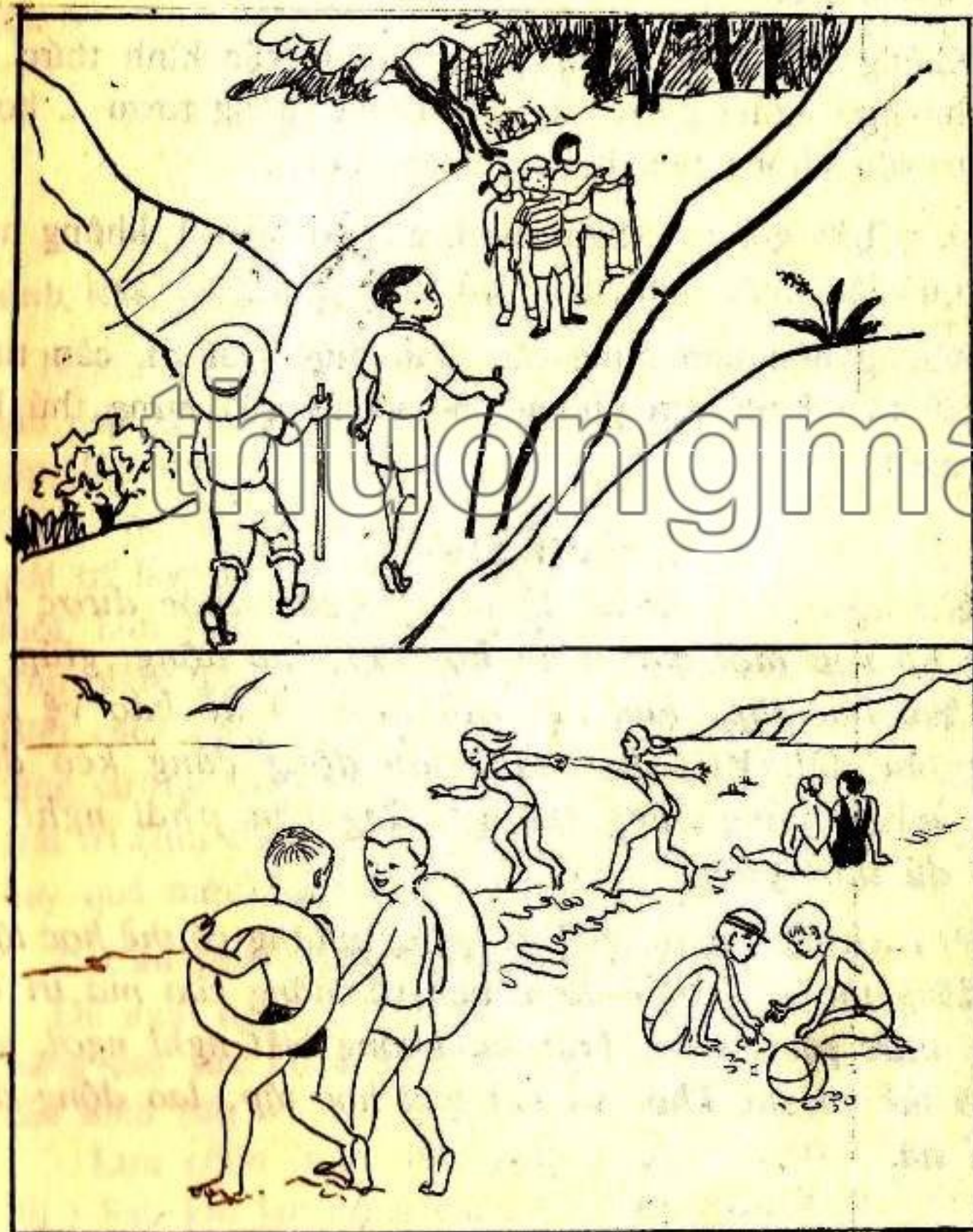
Biết cách nghỉ ngơi, giải trí không những có thể học tập, lao động tốt, sức khỏe được bảo vệ, nâng cao mà trí tuệ cũng được phát triển. Trái lại, không biết nghỉ ngơi, giải trí có thể cả sức khỏe và kết quả học tập, lao động đều giảm sút.

CÂU HỎI

1. Khi nào cần phải nghỉ ngơi, giải trí ?
Nghỉ ngơi, giải trí tốt sẽ có tác dụng gì ?
2. Vì sao lại nói phải biết cách nghỉ ngơi, giải trí ?
Nghỉ ngơi, giải trí như thế nào là đúng cách ?

THỰC HÀNH

Trong việc nghỉ ngơi, giải trí, em đã làm bao nhiêu điều đúng ? Bao nhiêu điều sai ? Tự sửa chữa những điều sai của mình.



Hình 11 - Vui chơi ngày hè

Bài 10

GIỮ VỆ SINH GIẤC NGỦ

1. Vì sao phải ngủ ? Vì sao phải giữ vệ sinh giấc ngủ ?

Sau một ngày học tập, làm việc mệt nhọc, người ta cần phải ngủ vì khi ngủ, hầu hết các bộ phận trong cơ thể, nhất là bộ não, được nghỉ ngơi lâu nên ngày hôm sau ta lại có thể học tập, làm việc bình thường.

Giấc ngủ càng say, không mộng mị thì càng tốt. Tạo điều kiện để có được giấc ngủ tốt chính là thực hiện, vệ sinh giấc ngủ.

2. Làm thế nào để có được giấc ngủ tốt ?

Muốn có được giấc ngủ tốt cần thực hiện những điều sau :

Ngủ đúng giờ và ngủ đủ. Ngủ đúng giờ sẽ dễ ngủ, ngủ được nhanh hơn. Người lớn chỉ cần ngủ mỗi ngày 7 - 8 giờ, trẻ em từ 3 - 5 tuổi cần ngủ khoảng 10 giờ, từ 6 - 8 tuổi cần ngủ 9 giờ, từ 10 - 15 tuổi phải ngủ được 8 giờ mới đủ.

Để chuẩn bị tốt cho giấc ngủ cần được thực hiện tốt các việc sau :

- Không ăn quá no và uống nước nhiều trước khi ngủ (nhất là không nên uống nước chè đặc, uống cà phê ...).

- Nơi ngủ phải thoáng khí, sạch sẽ và yên tĩnh. Mùa rét phải có chăn, đệm đủ ấm, giường, chiếu, chăn, màn phải sạch sẽ, không có rận, rệp.

- Ngủ phải có màn, dắt màn kĩ và bắt hết muỗi trong màn nếu có.

- Khi ngủ nên mở cửa sổ cho thoáng, không đốt lửa sưởi hay đun bếp củi trong nhà, không nên để nhiều cây cối còn

tươi dưới gầm giường hay gần giường ngủ (lúa mới gặt, khoai, sắn tươi, các cây thuốc còn tươi ...).

- Không trùm chăn kín đầu, nằm thoải mái, đúng cách (nằm nghiêng hoặc ngửa, tay chân duỗi thoải mái, không nằm úp sấp, không đè tay lên ngực ...)

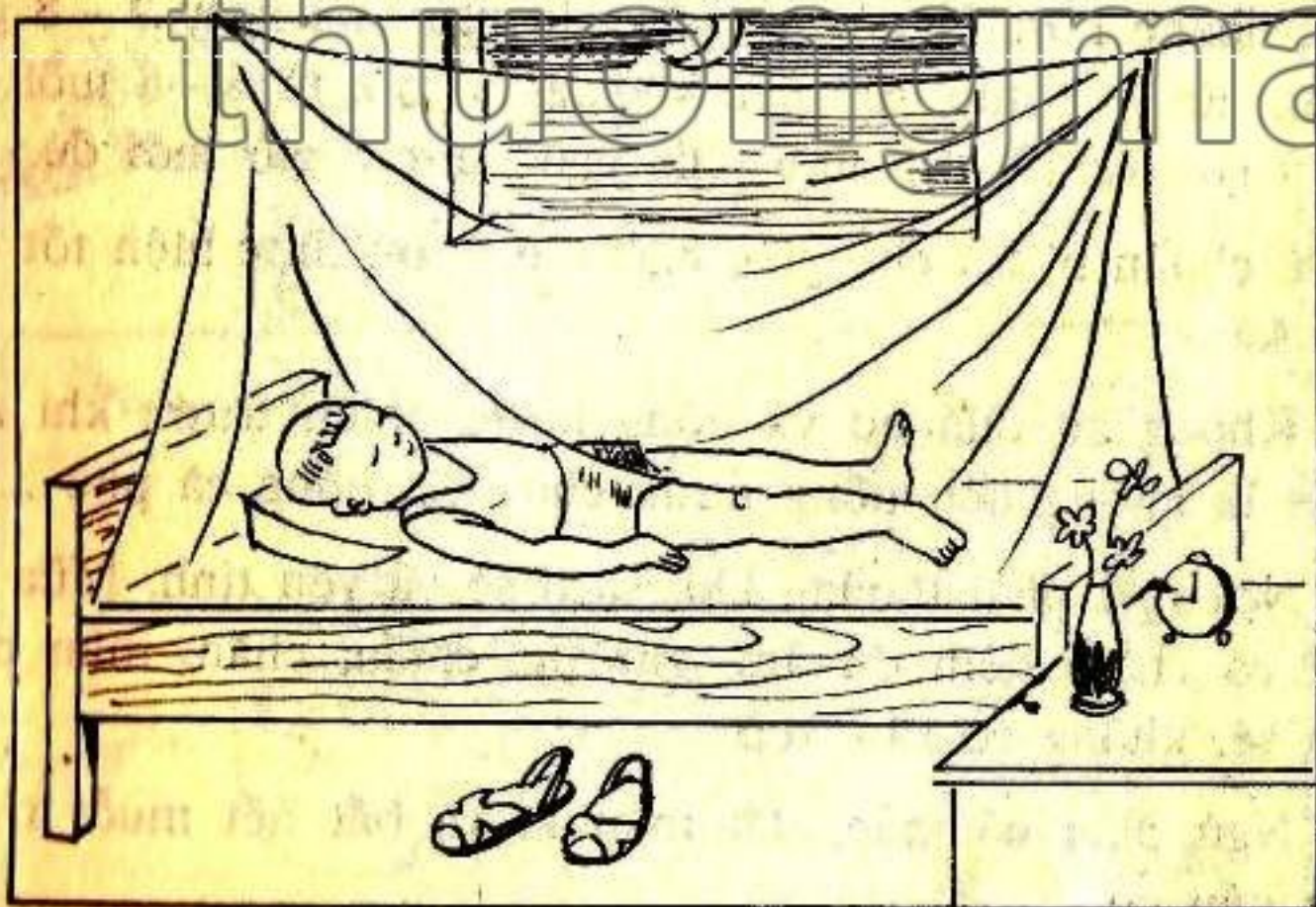
GHI NHỚ

Đề đảm bảo vệ sinh giấc ngủ cần thực hiện tốt các điều sau :

- Ngủ đúng giờ và đủ thời gian, hợp với từng lứa tuổi.
- Chuẩn bị tốt cho giấc ngủ.
- Nằm ngủ đúng cách.

CÂU HỎI

1. Vì sao cần phải ngủ và giữ vệ sinh giấc ngủ ?
2. Đề giữ vệ sinh giấc ngủ cần phải đảm bảo những yêu cầu gì ?



Hình 12 - Ngủ trong màn

THỰC HÀNH

Em hãy thực hiện ngay những điều sau :

- Ngủ trong màn.
- Ngủ đúng cách và đủ thời gian quy định.

Bài 11

GIỮ VỆ SINH ĐẠI, TIỂU TIỆN

1. Vì sao phải giữ vệ sinh đại, tiểu tiện ?

Phân và nước tiểu là các chất cặn bã, hôi thối, trong đó có thể có nhiều mầm bệnh (trứng giun, sán và các loại vi khuẩn có thể gây bệnh ...) mà cơ thể phải thải ra ngoài. Nếu thải ra bừa bãi, không đúng chỗ sẽ gây mất vệ sinh, làm bệnh tật lan truyền, gây đau ốm cho bản thân và cho người khác.

2. Cần phải thực hiện vệ sinh đại tiện, tiểu tiện như thế nào ?

Đề giữ vệ sinh đại, tiểu tiện cần phải thực hiện thật tốt những điều sau :

- Không ỉa, đái bừa bãi, đi đúng nơi qui định và thực hiện đúng các nội quy vệ sinh nơi đại, tiểu tiện (ỉa đúng lỗ, vớt giấy vào sọt ...).

- Đái, ỉa xong phải rửa tay sạch.

GHI NHỚ

Cần phải giữ vệ sinh đại, tiểu tiện để bảo vệ sức khỏe cho bản thân và cho người khác.

Muốn vậy cần phải đi, là đúng nơi quy định và thực hiện đúng các nội quy vệ sinh ở nơi đại, tiểu tiện.

CÂU HỎI

1. Vì sao phải giữ vệ sinh đại tiện, tiểu tiện ?
2. Để thực hiện tốt việc giữ vệ sinh đại tiện, tiểu tiện thì phải làm gì ?

THỰC HÀNH

Thực hiện đúng yêu cầu trong bài : đi là đúng nơi quy định, là xong phải rửa sạch tay.



Hình 13 – Rửa tay sạch sau khi đi, là

Bài 12

GIỮ VỆ SINH NHÀ Ở VÀ TRƯỜNG, LỚP

1. Vệ sinh nhà ở

Nhà chúng ta ở hằng ngày nếu không được giữ gìn vệ sinh tốt thì sẽ có hại cho sức khỏe của bản thân cũng như mọi người trong gia đình và từ đó dễ bị mắc nhiều bệnh tật.

Muốn giữ gìn vệ sinh nhà ở, ta phải làm tốt các việc sau :

Về mùa hè phải mở cửa thường xuyên để nhà có đủ ánh sáng và thoáng mát ; về mùa đông tránh để gió lùa.

Đồ đạc trong nhà cần sắp xếp gọn gàng, ngăn nắp. Những thứ không cần thiết nên để gọn vào một chỗ ; quần áo, sách vở để đúng nơi quy định. Thường xuyên quét dọn nhà ở và xung quanh nhà, lau chùi đồ đạc sạch sẽ, không để ruồi, muỗi vào nhà ... Nếu có điều kiện nên trồng cây cảnh ngoài hành lang hay bên cửa sổ để không khí trong nhà thêm trong lành và nhà ở thêm đẹp.

Quanh nhà không để phân rác bừa bãi, cỏ mọc um tùm, phải khơi thông cống rãnh, tránh nước ứ đọng.

2. Vệ sinh trường, lớp

Trường, lớp là nơi chúng ta học tập hằng ngày, lại đông người nên cũng phải giữ vệ sinh tốt như ở nhà. Hằng ngày phải quét lớp, lau chùi bàn ghế sạch sẽ, không vứt giấy, rác rưởi, khạc nhổ bừa bãi trong lớp, trên sân trường. Đi đại, tiểu tiện đúng nơi quy định. Tích cực tham gia các buổi vệ sinh chung của trường.

GHI NHỚ

Nhà ở cũng như trường, lớp, cần đảm bảo vệ sinh thì chúng ta mới được khỏe mạnh, tránh được bệnh tật.

Muốn vậy, chúng ta phải thường xuyên quét dọn, không vứt rác, khạc nhổ bừa bãi ...

Những nơi công cộng nếu không được giữ gìn vệ sinh tốt sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe của nhiều người và dễ lây lan các bệnh truyền nhiễm.

Để giữ gìn vệ sinh nơi công cộng, trước hết mỗi người phải tự giác giữ gìn vệ sinh chung, phải coi việc giữ gìn vệ sinh nơi công cộng là nếp sống văn minh, là trách nhiệm của mọi người.

Chúng ta phải tuân theo nội quy nơi công cộng, không đá, ỉa, vứt rác, khạc nhổ bừa bãi ...

GHI NHỚ

Giữ gìn vệ sinh nơi công cộng là nếp sống văn minh, là trách nhiệm của mọi người. Vì vậy mỗi người phải tự giác thực hiện tốt.

CÂU HỎI

1. Tại sao phải giữ vệ sinh nơi công cộng ?
2. Để giữ vệ sinh công cộng tốt cần phải làm gì ? Bản thân em và bạn bè còn có những thói quen nào chưa tốt ? Cần phải sửa như thế nào ?



Hình 15 – Bỏ rác vào nơi quy định

CÂU HỎI

1. Vì sao phải giữ vệ sinh nhà ở và trường lớp ?
2. Muốn cho trường, lớp, nhà ở đảm bảo vệ sinh thì phải làm gì ?

THỰC HÀNH

Làm tốt các việc sau :

1. Ở nhà : sắp xếp góc học tập gọn gàng, ngăn nắp. Năng lau chùi đồ đạc, sắp xếp gọn gàng và quét dọn nhà cửa.
2. Ở trường, lớp : lau chùi bàn ghế, quét dọn thường xuyên, không đá, ỉa, vứt rác bừa bãi.



Hình 14 – Vệ sinh lớp học

Bài 13

GIỮ VỆ SINH NƠI CÔNG CỘNG

Nơi công cộng là nơi tập trung đông người như rạp chiếu bóng, bến xe, nhà ga, công viên ...

CÂU HỎI

1. Vì sao phải trồng và bảo vệ tốt cây xanh ?

Cây xanh có lợi gì cho sức khỏe ?

2. Vì sao phải xử lí rác và nước thải ?

Cần phải xử lí rác và nước thải như thế nào ?

THỰC HÀNH

Em hãy trồng một số cây xanh ở nhà và ở trường.

BÀI ĐỌC THÊM

V.A.C LÀ GÌ ?

V.A.C là chữ viết tắt của ba từ : Vườn - Ao - Chuồng trại. V.A.C tạo thành một mô hình sản xuất khép kín, thường được thực hiện ở những nơi có đất để chăn nuôi, trồng trọt, đào ao thả cá.

Nước ta có đất đai màu mỡ, có mưa và nắng nhiều là những điều kiện thuận lợi cho chăn nuôi, trồng trọt phát triển. Nếu không chăn nuôi, trồng trọt, để đất hoang hóa là lãng phí đất. Nếu chỉ trồng cây, hoặc chỉ chăn nuôi gà, vịt, lợn, hoặc chỉ đào ao thả cá thì vừa không thuận lợi mà thu hoạch cũng không cao. V.A.C chính là một kinh nghiệm cổ truyền quý báu của nhân dân ta. Ba yếu tố vườn, ao, chuồng trại liên hệ chặt chẽ với nhau thành một vòng khép kín. Như vậy vừa thu hoạch được cao lại vừa ít tốn kém.

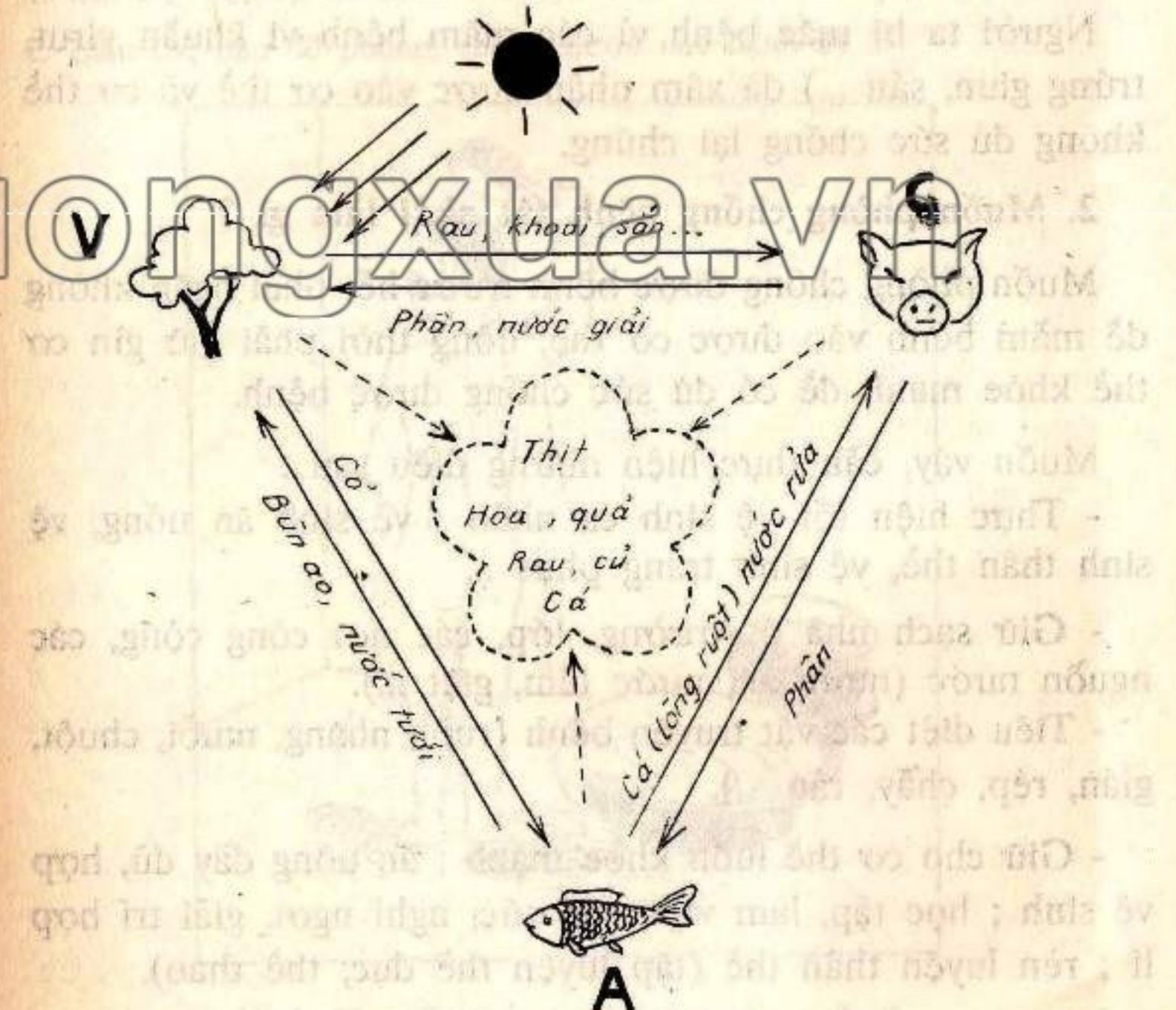
Ví dụ : Vườn cây không chỉ cung cấp khoai, sắn, rau, quả ... cho người mà còn dùng làm thức ăn cho lợn, gà, vịt ... Khu chăn nuôi vừa cung cấp thịt, trứng ... cho người lại còn cung cấp phân bón, nước giải ... cho cây trồng và

cho cá. Mặt khác những sản phẩm thừa của cá (đầu, ruột cá ...) lại có thể làm thức ăn cho lợn, gà ...

Cũng vậy, vườn cây có thể cung cấp thức ăn cho ao cá và ngược lại ao cá cung cấp nước tưới và bùn ao cho vườn cây.

Như thế rất tiết kiệm vì tận dụng được mọi sản phẩm, vừa nâng cao năng suất, lại vừa giữ sạch được môi trường. Vườn cây xanh tốt còn làm cho không khí trong lành, thoáng mát, chim chóc ca hát vui tươi.

Thực hiện V.A.C sẽ có thêm lương thực, thực phẩm, có thêm thịt, cá, rau tươi, hoa quả để bồi dưỡng cơ thể, tăng thu nhập của gia đình và toàn xã hội.



BỆNH TẬT VÀ PHÒNG CHỐNG BỆNH TẬT

1. Có những loại bệnh nào và vì sao bị mắc bệnh ?

Có rất nhiều thứ bệnh như bệnh lao, sởi, bại liệt, bạch hầu, uốn ván, ho gà, đau mắt hột, đau răng, viêm lợi, đau dạ dày, ỉa chảy, kiết lị, thương hàn, giun sán ...

Phần lớn các bệnh đều do các sinh vật rất nhỏ gây nên như vi khuẩn, virus ... Ngoài ra có một số bệnh do không giữ vệ sinh trong lao động và học tập như cong vẹo cột sống, cận thị ...

Người ta bị mắc bệnh vì các mầm bệnh vi khuẩn virus, trứng giun, sán ...) đã xâm nhập được vào cơ thể và cơ thể không đủ sức chống lại chúng.

2. Muốn phòng chống bệnh tật phải làm gì ?

Muốn phòng chống được bệnh trước hết phải ngăn không để mầm bệnh vào được cơ thể, đồng thời phải giữ gìn cơ thể khỏe mạnh để có đủ sức chống được bệnh.

Muốn vậy, cần thực hiện những điều sau :

- Thực hiện tốt vệ sinh cá nhân : vệ sinh ăn uống, vệ sinh thân thể, vệ sinh trang phục ...
- Giữ sạch nhà ở, trường, lớp, các nơi công cộng, các nguồn nước (nước ăn, nước tắm, giặt ...).
- Tiêu diệt các vật truyền bệnh (ruồi, nhặng, muỗi, chuột, glán, rệp, chấy, rận ...).
- Giữ cho cơ thể luôn khỏe mạnh : ăn uống đầy đủ, hợp vệ sinh ; học tập, làm việc vừa sức, nghỉ ngơi, giải trí hợp lí ; rèn luyện thân thể (tập luyện thể dục, thể thao).

- Tiêm chủng phòng bệnh, phòng dịch đầy đủ.

- Nếu phát hiện có bệnh phải đi khám, chữa càng sớm càng tốt. Tuyệt đối tuân theo những lời chỉ dẫn của các thầy thuốc, không sử dụng thuốc bừa bãi.

GHI NHỚ

Để phòng tránh được bệnh cần phải thực hiện thật tốt các biện pháp vệ sinh : Vệ sinh cá nhân và vệ sinh môi trường, tiêm chủng đầy đủ và nếu có bệnh phải đi khám, chữa ngay ở các cơ sở y tế.

CÂU HỎI

1. Em hãy kể một số bệnh mà người ta có thể mắc phải ?
2. Làm thế nào để phòng, chống được các bệnh ấy ?



Hình 17 - Thường xuyên tắm rửa sạch sẽ

BỆNH TRUYỀN NHIỄM VÀ TIÊM CHỦNG PHÒNG BỆNH

1. Bệnh truyền nhiễm là gì ?

Bệnh truyền nhiễm là bệnh có thể truyền từ người này sang người khác hoặc từ vật sang người và có thể gây thành dịch.

a) Đường truyền bệnh

Bệnh truyền nhiễm có thể lan truyền qua nhiều đường như :

- Qua đường tiêu hóa do ăn, uống thiếu vệ sinh và hay gặp vào mùa hè như bệnh tả, lỵ, thương hàn, ỉa chảy ...
- Qua đường hô hấp như bệnh bạch hầu, lao, sởi ...
- Qua đường máu do các con vật truyền bệnh đốt hoặc cắn (muỗi, ve, chấy, rận ...) như bệnh sốt xuất huyết, viêm màng não, dịch hạch ...
- Qua da do tiếp xúc hoặc dùng chung đồ đạc với người có bệnh như ghẻ, lở, hắc bào ...

b) Phòng bệnh

Để phòng tránh các bệnh truyền nhiễm cần thực hiện thật tốt các biện pháp sau :

- Giữ vệ sinh ăn, uống, thân thể, nhà ở, trường, lớp ...
- Tiêm chủng phòng bệnh kịp thời, đầy đủ.
- Khi có bệnh truyền nhiễm nhất là khi bệnh đã lan thành dịch ta càng phải giữ gìn vệ sinh thật tốt, không dùng chung đồ đạc, không tiếp xúc với người có bệnh nếu không cần thiết.

2. Tiêm chủng phòng bệnh

Tiêm chủng nhằm giúp người được tiêm chủng không bị mắc một số bệnh nào đó. Ví dụ tiêm chủng phòng bệnh lao cho trẻ em ...

Hiện nay người ta chỉ còn tiêm chủng cho các em nhỏ từ 1 đến 3 tuổi để phòng 6 bệnh phổ biến và nguy hiểm nhất đối với trẻ em, đó là các bệnh : lao, sởi, bại liệt, ho gà, bạch hầu, uốn ván. Ngoài ra khi bị chó cắn cũng phải tiêm chủng phòng bệnh dại.

Dù đã tiêm chủng nhưng vẫn phải thực hiện tốt các biện pháp vệ sinh phòng bệnh, phòng dịch khác, nếu không vẫn có thể bị mắc bệnh.

GHÌ NHỚ

Bệnh truyền nhiễm là bệnh có thể truyền từ người này sang người khác và từ vật sang người. Để phòng các bệnh truyền nhiễm cần thực hiện tốt các biện pháp vệ sinh phòng bệnh, phòng dịch nhất là khi ở trong vùng đã có người mắc bệnh.

Tiêm chủng giúp cho ta tránh được một số bệnh nguy hiểm nhất là đối với trẻ em. Vì vậy cần phải tiêm chủng đầy đủ và phải thực hiện tốt các biện pháp vệ sinh phòng bệnh khác.

CÂU HỎI

1. Bệnh truyền nhiễm là gì ? Cách phòng bệnh truyền nhiễm.
2. Tiêm chủng nhằm mục đích gì ? Những người ở độ tuổi nào cần phải tiêm chủng ?

THỰC HÀNH

Nhắc nhở những người có con nhỏ trong diện "tiêm chủng" đưa con đi tiêm chủng đầy đủ.



Hình 18 - Tiêm phòng bệnh

Bài 17

CÁC CON VẬT TRUYỀN BỆNH VÀ CÁCH DIỆT TRỪ CHÚNG

1. Những con vật nào truyền bệnh và chúng truyền những bệnh gì ?

Nước ta nóng và ẩm nên có nhiều con vật truyền bệnh. Chúng đem các mầm bệnh (vi khuẩn gây bệnh, trứng giun, sán ...) vào cơ thể con người. Các con vật truyền bệnh thường gặp là :

- Ruồi, nhặng truyền bệnh tả, lị, thương hàn ...
- Muỗi truyền bệnh sốt rét, sốt xuất huyết, giun chỉ, viêm não...

- Chấy, rận truyền bệnh sốt phát ban, sốt hồi quy ...
- Bọ chét, chuột truyền bệnh dịch hạch ...

Các con vật truyền bệnh chỉ có thể truyền được khi chúng tiếp xúc với người.

Muốn phòng tránh bệnh được tốt thì trước hết phải tiêu diệt các con vật truyền bệnh.

2. Tiêu diệt các con vật truyền bệnh bằng cách nào ?

Sau đây là một số cách tiêu diệt các con vật truyền bệnh :

- Hạn chế nguồn sống, nơi sống của các con vật truyền bệnh để chúng không thể sống và sinh đẻ được : xây hố xí hợp vệ sinh, không đái, ỉa, vứt rác bừa bãi, đặc biệt không vứt xác các con vật trên mặt đất, không để vương vãi lương thực, thực phẩm, không để ao tù, nước đọng.
- Diệt con vật truyền bệnh bằng cách dùng con vật khác, chẳng hạn như dùng mèo để bắt chuột, dùng cá diệt bọ gây (thả cá cảnh, cá cờ ... trong chum, vại, bể đựng nước).
- Sử dụng bả độc : dùng bả độc diệt ruồi, diệt chuột, dùng hương muỗi đuổi và diệt muỗi, dùng văng dầu diệt bọ gây ...
- Sử dụng các loại bẫy chuột, bẫy ruồi, bẫy gián, vãi ruồi để diệt trừ chúng.

GHI NHỚ

Ở nước ta có nhiều con vật truyền bệnh. Ruồi, muỗi, chấy, rận, ve, chuột ... là những con vật truyền bệnh chính. Chúng là những kẻ thù nguy hiểm của con người. Do đó cần phải tích cực tiêu diệt chúng.

Để tiêu diệt chúng phải biết sử dụng đồng thời nhiều biện pháp thích hợp.

CÂU HỎI

1. Em hãy kể những con vật truyền bệnh và chúng thường truyền những bệnh gì ?
2. Ta có thể tiêu diệt chúng bằng những biện pháp gì ?
Em đã làm gì để góp phần tiêu diệt chúng.



Hình 19 - Thả cá vàng vào bể nước để diệt bọ gậy

Bài 18

DÂN SỐ, SỨC KHỎE VÀ CHẤT LƯỢNG CUỘC SỐNG

Trong một nước nếu gia đình nào cũng đông con thì không những đời sống có nhiều khó khăn, thiếu thốn mà dân số cả nước cũng tăng nhanh. Dân số tăng nhanh, sản xuất sẽ không đáp ứng kịp, dẫn đến lương thực, thực phẩm,

nhà cửa, các điều kiện vệ sinh phòng bệnh, học tập, vui chơi, giải trí cho mọi người không được đảm bảo đầy đủ.

Như vậy chất lượng cuộc sống của người dân bị giảm sút.

Muốn nâng cao chất lượng cuộc sống của mọi người, trước hết mỗi gia đình phải thực hiện sinh đẻ có kế hoạch : mỗi gia đình chỉ có 1 đến 2 con.

Gia đình ít con, bố mẹ mới có thời gian lao động, sản xuất để tăng thêm thu nhập gia đình, mới có điều kiện chăm sóc, giáo dục con cái, vui chơi giải trí, giữ gìn sức khỏe ...

Gia đình có mức sống cao thì đất nước sẽ phát triển và giàu có.

Nước ta là một nước có dân số tăng nhanh. Nhà nước ta đang tích cực vận động mọi gia đình sinh đẻ có kế hoạch để dân số không tăng nhanh, sản xuất đáp ứng kịp với nhu cầu, mọi người dân ngày càng được ấm no, hạnh phúc.

GHI NHỚ

Nước ta đã có số dân quá đông. Thực hiện mỗi gia đình chỉ có một, hai con là giảm dân số, nhằm mục đích nâng cao chất lượng cuộc sống, đem lại hạnh phúc ấm no cho mọi người.

CÂU HỎI

1. Dân số của một nước tăng quá nhanh thì sẽ ảnh hưởng như thế nào đến cuộc sống của mỗi người dân và của cả nước ?
2. Mỗi gia đình có ít con sẽ có lợi như thế nào ? Ngược lại, một gia đình đông con sẽ gặp khó khăn như thế nào ?



Hình 20 – Một gia đình hạnh phúc

Bài 19

MƯỜI ĐIỀU VỆ SINH CỦA HỌC SINH

1. Mười điều vệ sinh của học sinh

Mười điều vệ sinh của học sinh tóm tắt những biện pháp vệ sinh chính, yêu cầu học sinh phải nhớ và thực hiện tốt để giữ gìn và nâng cao sức khỏe.

Nội dung 10 điều vệ sinh gồm ba sạch, ba diệt, hai nên và hai tránh :

- Ăn sạch, uống sạch.
- Mặc sạch.
- Ở sạch.
- Diệt ruồi.
- Diệt muỗi.
- Diệt chuột.
- Ngủ màn.
- Đeo cặp sách.
- Không hút thuốc.
- Không thức khuya.

2. Kiểm tra

Em hãy tự kiểm tra xem mình đã nắm được những yêu cầu của môn học này như thế nào qua việc trả lời một số câu hỏi sau :

a) Vì sao cần phải bảo vệ sức khỏe ? Bệnh xảy ra khi nào ? Có phòng tránh được bệnh không ? Vì sao ?

b) Để bảo vệ sức khỏe cần phải thực hiện tốt những biện pháp vệ sinh cá nhân và vệ sinh môi trường như thế nào ? Hãy giải thích cho các bạn của em hiểu về từng biện pháp trên.

c) Bệnh truyền nhiễm là gì ? Tiêm chủng có ý nghĩa như thế nào ? Ai cần phải tiêm chủng ?

d) Nước ta có những bệnh truyền nhiễm phổ biến nào ? Làm thế nào để có thể diệt trừ các vật truyền bệnh ?

e) Kế hoạch hóa dân số, trồng và bảo vệ cây xanh, xử lý tốt rác và nước thải có liên quan như thế nào đến sức khỏe ?

g) Em hãy học thuộc 10 điều vệ sinh của học sinh. Em đã thực hiện tốt những điều nào ? Còn những sai sót nào cần phải sửa chữa ?

h) Em hãy tự đánh giá : em đã hiểu, đã nắm vững yêu cầu của những bài học và đã thực hành vào loại tốt, khá, trung bình hay yếu kém.

BÀI ĐỌC THÊM

TỰ THEO DÕI VÀ CHĂM SÓC SỨC KHỎE

Khi ta đau ốm thì phải đến bệnh viện để bác sĩ khám bệnh và chữa bệnh.

Tuy nhiên, mỗi người cũng cần biết tự theo dõi sức khỏe của mình để có thể nhận biết những biểu hiện của một số bệnh và đi khám sớm. Như vậy việc chữa bệnh sẽ dễ dàng hơn và tránh được những tai biến có thể xảy ra. Trong nhiều trường hợp, ta có thể dự đoán bệnh của mình để giữ gìn làm cho bệnh không phát triển và tự chữa trong chừng mực nhất định cho bệnh giảm đi. Chẳng hạn : biết mình yếu, hay đau ốm thì phải ăn uống đầy đủ, năng tập thể dục, thể thao, lao động vừa sức, có chế độ nghỉ ngơi hợp lý. Hoặc thấy hay bị ho, viêm họng thì phải giữ cho vùng ngực, cổ ấm khi trời rét và súc miệng nước muối thường xuyên...

Chúng ta có thể tự theo dõi sức khỏe của mình dựa vào các biểu hiện sau đây :

1. Chiều cao và cân nặng

Vài ba tháng nên cân thử một lần, hằng năm nên tự đo chiều cao, vòng ngực của mình. Ở tuổi đang lớn, chiều cao, vòng ngực, cân nặng phải ngày càng tăng.

Nếu sau một thời gian dài không thấy vóc người cao lên, to ra, nặng hơn, nhất là khi bị gầy sút và thấy khó chịu trong người, ăn kém ngon, ngủ không đầy giấc, hay mệt mỏi... thì phải đi khám bệnh ngay.

2. Đặc điểm của da

Da dẻ hồng hào, mịn màng, sáng sủa, co dãn bình thường là tốt. Nếu bỗng thấy vàng da, vàng mắt và mệt mỏi thì có thể mắc bệnh gan. Nếu da bì bì, nhất là thấy chân bị phù nề, mi mắt thấy nặng, đi đại ít thì phải khám thận. Da xanh nhợt là thiếu máu, nếu bụng to, thường đau bụng thì có thể bị bệnh giun. Da tím, môi thâm, hay mệt mỏi có thể do tim yếu. Có mụn nhọt, có chỗ bị sưng tấy là do bị nhiễm trùng. Có vết lang, có bờ và ngứa là đã bị lang ben, hắc bào, cần chữa ngay nếu không bệnh sẽ lan rộng.

3. Về thần kinh

Nếu hay đau đầu, mất ngủ, khó tập trung tư tưởng để tiếp thu bài học, mệt mỏi kéo dài là có triệu chứng suy nhược thần kinh...

4. Về giác quan

Cần đặc biệt theo dõi tai và mắt. Nếu bỗng thấy ù tai, đau tai, nghe không rõ, nhất là khi thấy có mùi chảy ra phải đi khám tai ngay. Nếu thấy mắt đau, cộm ngứa, có như mắt hoặc đọc sách thấy chữ nhòe mờ, phải để sách lại gần hay xa hơn bình thường mới đọc được ; đọc, viết thấy chóng mỏi mắt, nhức mắt... cần đi khám mắt ngay.

5. Về tiêu hóa

Nếu thường thấy sôi bụng, đầy bụng, đau bụng, phân đi không bình thường (quá khô, cứng hoặc quá lỏng, nhão, nhất là lại thấy có thêm máu, chất nhầy...) thì cần đi khám và điều trị ngay vì có thể bị các bệnh giun, sán, rối loạn tiêu hóa, ngộ độc tiêu hóa, táo bón, ỉa chảy, kiết lỵ... Nếu hay thấy ợ chua và đau ở vùng giữa bụng (hơi lệch sang trái) thì có thể bị đau dạ dày. Nếu đau quặn ở bụng (dưới góc phải) có thể bị viêm ruột thừa, cần tới bệnh viện gấp...

6. Về vận động

Nếu thấy đau nhức, khó chịu ở một bộ phận nào đó khi vận động hoặc thường xuyên đau nhức ở một bộ phận cố định trong xương, thịt... cần đi khám ngay đồng thời chỉ lao động với chế độ thích hợp (nhẹ nhàng).

7. Các biểu hiện khác

Ngoài ra nếu thấy chóng mặt, toát mồ hôi, hay đau quặn trong bụng thì có thể do suy nhược cơ thể, cần đi khám để xác định rõ bệnh, đồng thời nên tăng cường ăn uống, rèn luyện thể dục, thể thao. Khi bị nóng sốt hoặc cảm thấy khó chịu trong cơ thể phải báo ngay cho gia đình, bè bạn hoặc thầy giáo, cô giáo biết để cùng theo dõi.

MỤC LỤC

	Trang
<i>Bài mở đầu</i> - Sức khỏe cần cho cuộc sống như thế nào	3
<i>Bài đọc thêm</i> - Hội Chữ thập đỏ là gì ?	5
<i>Bài 1</i> - Giữ vệ sinh thân thể	7
<i>Bài 2</i> - Giữ vệ sinh các giác quan	9
<i>Bài 3</i> - Giữ vệ sinh răng, miệng	12
<i>Bài 4 + 5</i> - Ăn, uống và vệ sinh ăn, uống	14
<i>Bài đọc thêm</i> - Vi-ta-min là gì ?	17
<i>Bài 6</i> - Giữ vệ sinh trang phục	18
<i>Bài 7</i> - Giữ vệ sinh trong học tập	20
<i>Bài 8</i> - Giữ vệ sinh trong lao động và hoạt động thể dục, thể thao	22
<i>Bài 9</i> - Giữ vệ sinh trong lúc nghỉ ngơi, giải trí	24
<i>Bài 10</i> - Giữ vệ sinh giấc ngủ	27
<i>Bài 11</i> - Giữ vệ sinh đại, tiểu tiện	29
<i>Bài 12</i> - Giữ vệ sinh nhà ở và trường, lớp	31
<i>Bài 13</i> - Giữ vệ sinh nơi công cộng	32
<i>Bài 14</i> - Trồng và bảo vệ cây xanh. Xử lí rác và nước thải	34
<i>Bài đọc thêm</i> - V.A.C là gì ?	36
<i>Bài 15</i> - Bệnh tật và phòng chống bệnh tật	38
<i>Bài 16</i> - Bệnh truyền nhiễm và tiêm chủng phòng bệnh	40

Bài 17 - Các vật truyền bệnh và cách diệt trừ chúng	42
Bài 18 - Dân số, sức khỏe và chất lượng cuộc sống	44
Bài 19 - Mười điều vệ sinh của học sinh	46
Bài đọc thêm - Tự theo dõi và chăm sóc sức khỏe	48

thuongmaitruongxua.vn

huongmaitruongxua.v

**TÌM HIỂU
TỰ NHIÊN
VÀ XÃ HỘI 3**

In 20.000 bản, khổ 14,5x20,5
tại Xí nghiệp in Hà Bắc
Số in : 04 - Số XB : 442
In xong và nộp lưu chiểu
tháng 3 năm 1992

Giá : 1100đ